

測定データー

氏名 遠藤裕子

単位:kg

| 測定種目        | 2017/12/5(火) | 2018/3/12(月) | 2018/6/11(月) | 2018/9/25(火) | 2018/12/17(月) | 備考 |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| ベンチプレス      | 26.4         | 26.4         | 32.4         | 32.4         | 32.4          |    |
| ラットプルダウン    | 44.4         | 44.4         | 50.1         | 50.1         | 50.1          |    |
| 握力(右)       | 30.3         | 27.7         | 30.5         | 31.2         | 31.1          |    |
| 握力(左)       | 25.8         | 27.3         | 29.4         | 31.1         | 27.3          |    |
| レッグプレス(右)   | 85.5         | 85.5         | 85.5         | 100          | 115           |    |
| レッグプレス(左)   | 70.0         | 85.5         | 85.5         | 85.5         | 85.5          |    |
| レッグプレス(両足)  | 132.0        | 147.5        | 162.0        | 162.0        | 177.5         |    |
| レッグエクステンション | 36.0         | 36.0         | 41.8         | 56.5         | 53.5          |    |
| レッグカール      | 29.0         | 29.0         | 29.0         | 32.5         | 35.5          |    |